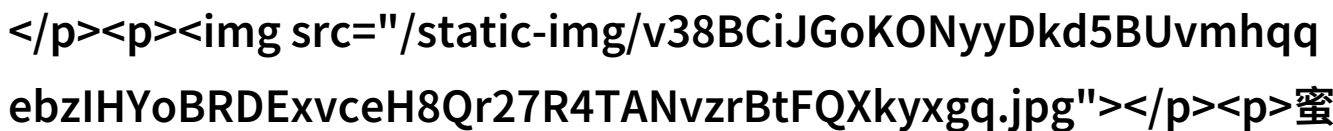


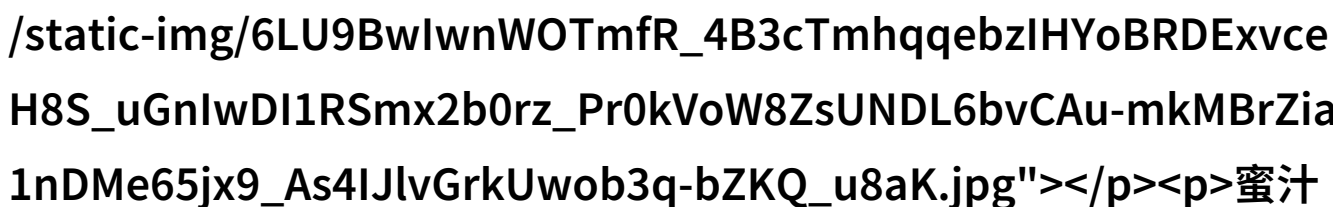
海鲜美食探索-蜜汁炖鱿鱼百度云揭秘家常

在这个忙碌的时代，人们对于美食的追求越来越高。特别是在海鲜类中，鱿鱼作为一种营养价值高、口感独特的食材，深受各地厨师和消费者的喜爱。今天，我们就来一起探讨一道经典而又简单的家常菜——蜜汁炖鱿鱼，并且通过百度云共享，让更多人能轻松享受到这道美味。



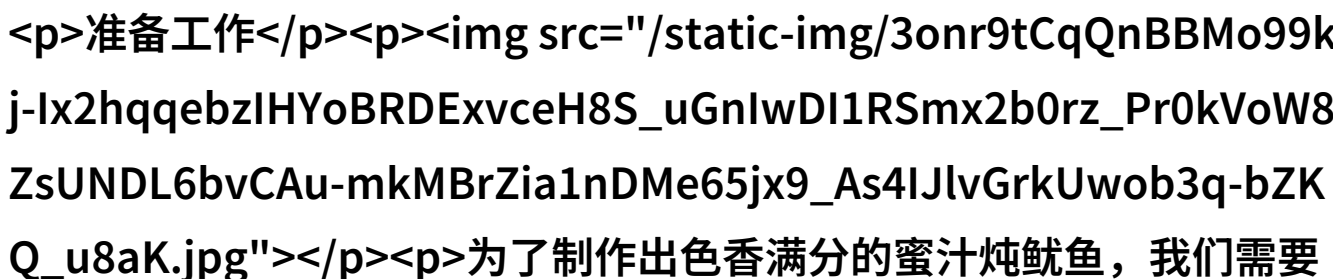
蜜汁炖鱿鱼百度云：揭秘家常大快朵颐

简介



蜜汁炖鱿鱼是一道源自东南亚地区的海鲜美食，以其清甜多汁、香气扑鼻而闻名。在很多家庭聚餐中，这道菜被视为必不可少的一环，而我们今天要分享的是如何使用百度云来更方便地获取和分享这种美味佳肴。

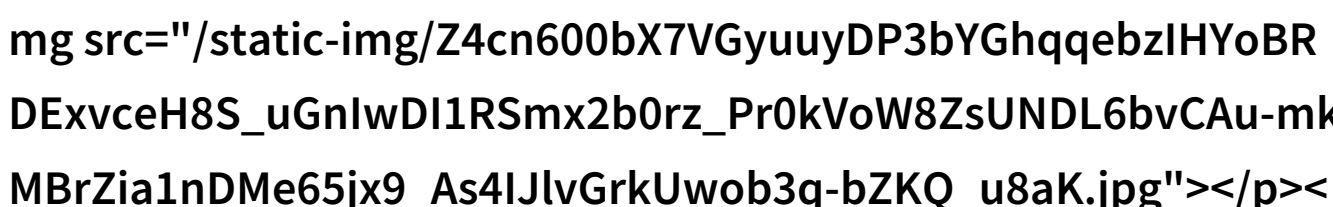
准备工作



为了制作出色香满分的蜜汁炖鱿鱼，我们需要准备以下材料：

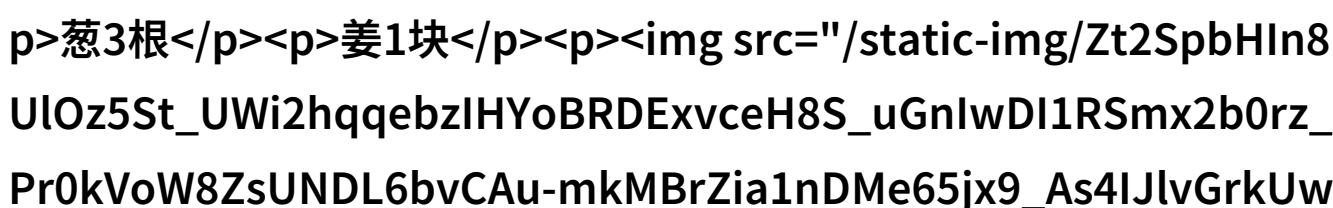
鱿鱼（约500克）

大蒜2瓣



葱3根

姜1块



生姜几片（用于调味）

酱油适量

白醋适量

老抽或红糖适量（根据个人口味调整）

制作过程

首先，将剪好的葱段、大蒜瓣和生姜切碎

后加入锅中爆香，再加入足够水淹没所有材料，然后放入切成小块的鱿鱼。将火转小热 simmer约30分钟，使得肉质变得软嫩。

接下来，在另一锅中，将酱油、白醋、高料等调料混合均匀，用水稀释至所需浓度，然后倒入上述煮熟了的大概30分钟后的小火慢慢熬制直到液体变成了蜜汁状，即可关火取出。

最后，将装有蜜汁并且已经完全煮熟了的大蒜末撒回盘中即可上桌享用。这不仅是家庭聚餐中的绝妙选择，也是任何时间都能让你快速满足口欲的小确幸。

百度云共享

如果你想与朋友们分享这份家的传统菜式，只需将制作步骤详细记录或者录制视频上传至百度云平台，便可以通过链接邀请他们共同品尝。这不仅节省了物流成本，更重要的是保留了每一次烹饪时那种温馨亲切的情感交流，让远方的人也能感受到你的关怀与用心付出的烹饪之情。

总结一下，本文介绍了一种简单易做又极具诱惑力的蜜汁炖鱿鱼，同时利用了百度云这一工具，使得这个传统家常料理能够跨越空间界限，与身边的人共同分享快乐。在未来，每当有人提起“蜜汁炖鲑”这个词汇，你会立即想到那份充满家的温暖和滋补身体健康意义的一顿饭。

[下载本文pdf文件](/pdf/630345-海鲜美食探索-蜜汁炖鱿鱼百度云揭秘家常大快朵颐.pdf)